

FREGULA CON ARSELLE

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di arselle freschissime
- 1 bicchiere di olio d'oliva
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 mazzo di prezzemolo
- 150 g di fregula
- acqua
- sale

Lavare le arselle accuratamente e lasciarle spurgare almeno 1 ora in acqua e sale.

Trascorso questo periodo scolarle, portarle sul fuoco in un tegame largo e basso e farle aprire al calore; man mano che si aprono estrarle dal tegame e posarle su un piatto.

Quando sono tutte aperte si separano i gusci e si serba la parte di valva che contiene il mollusco; si posa su una scodella un passino ricoperto di una garza e ci si cola il liquido rimasto.

Si prepara un soffritto scaldando in un tegame, possibilmente di coccio, il bicchiere d'olio e aggiungendovi gli spicchi d'aglio interi.

Si estrae l'aglio appena è cotto e si aggiungono le 2 cucchiainate di concentrato di pomodoro, si rimasta bene finché la salsina è tutta intrisa d'olio, quindi si versa un gran bicchiere d'acqua calda e il liquido delle arselle, colato.

Appena bolle, si uniscono le mezze arselle preparate, una manciata di prezzemolo tritato e infine 4-6 cucchiainate di fregula.

Si fa cuocere il tutto per 7-8 minuti e si scodella.